

Coliche renali, con il caldo aumenta il rischio: ecco qual è il miglior alleato dei nostri reni

Autore: Romina Ferrante

Data: 10 Aprile 2025



Con l'arrivo della bella stagione, aumenta il rischio di disidratazione e, di conseguenza, quello di sviluppare coliche renali. A lanciare l'allarme è il professor **Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della [Fondazione PRO – Prevenzione e Ricerca in Oncologia](#), che invita a non sottovalutare il problema: “Bere molta acqua è la prima forma di prevenzione”.



Il caldo mette alla prova i reni

L'estate non porta solo sole e vacanze: per i [reni](#), è una stagione critica. Il caldo eccessivo, infatti, facilita la perdita di liquidi attraverso il sudore, aumentando il rischio di disidratazione. Questo può favorire la formazione dei calcoli renali, piccoli aggregati di sali minerali che, se si spostano nelle vie urinarie, provocano dolori fortissimi.

“La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile, che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine” – spiega Mirone – “ma può anche non dare sintomi per molto tempo. La calcolosi, se trascurata, può compromettere in modo serio la funzionalità renale”.

L'importanza dell'idratazione

Secondo Mirone, l'acqua resta la misura preventiva più semplice ed efficace: “Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%. Bisogna bere almeno due litri al giorno di acqua oligominerale, preferibilmente povera di sodio, distribuendoli nell'arco della giornata”.

Attenzione invece ai soft drink: il loro consumo regolare può aumentare il rischio. Buone notizie, invece, per chi ama agrumi e caffè: entrambi sembrano avere un effetto protettivo.

Un problema in crescita

La calcolosi urinaria è in costante aumento a livello globale. Colpisce soprattutto uomini tra i 30 e i 50 anni, ma anche tra le donne i casi stanno crescendo, complice un cambiamento nelle abitudini alimentari e nello stile di vita. Tra le cause principali ci sono:

- alterazioni metaboliche,
- problemi anatomici delle vie urinarie,
- disfunzioni del sistema di filtrazione renale.

Il trattamento varia a seconda della natura e dimensione dei calcoli. Si va dalle semplici terapie espulsive (idratazione e antinfiammatori), alle soluzioni più invasive come litotrixxia extracorporea, ureterosopia, chirurgia robotica o a cielo aperto nei casi più complessi.

Prevenzione anche a tavola

Bere non basta. Anche l'[alimentazione](#) gioca un ruolo chiave. “Serve una **dieta equilibrata**: meno proteine animali, meno sale, attenzione agli alimenti ricchi di ossalati” – sottolinea l'urologo – “meglio frutta e verdura, soprattutto cibi ricchi di acido citrico, come agrumi, mele e pomodori”.

A completare uno stile di vita efficace per la prevenzione: **attività fisica regolare** e **mantenimento del peso forma**.

Per chi ha già sofferto di calcolosi, è fondamentale una valutazione del rischio di recidiva, che può includere anche un'analisi metabolica completa per impostare un piano di prevenzione personalizzato.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/coliche-renali-caldo-rischio-miglior-alleato-reni/>

Generato il 18/04/2025